

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	きのこうどん（おやつ）		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
うどん（乾麺）	240g		
しめじ	60g		
えのき	60g		
干しいたけ	3枚		
鶏こま肉	60g		
長ねぎ	1/2本		
小松菜	3株		
だし汁	4カップ		
しょうゆ	大さじ2		
みりん	小さじ1		
手順（家庭用）			
（1）干しいたけは水戻ししておく。 （2）干しいたけは5mm幅位の薄切り、しめじ、えのき、小松菜は2cm幅位、長ねぎは薄い輪切りに切っておく。 （3）だし汁を沸騰させ、鶏こま肉、しめじ、えのき、干しいたけを入れて煮る。 （4）（3）に小松菜、長ねぎを加えてしょうゆ、みりんを入れて味を整える。 （5）うどんを茹で、良い固さになったらザルにあけて流水でしめる。 （6）うどんをおわんに盛り、（5）の汁を上からかける。 給食室からのメッセージ ・きのこは食物繊維が豊富で腸内環境を整える働きもあります。苦手な子も多い食材ですが、うどんと一緒にすることで食べやすくなります。 ・保育園では煮干しや昆布でだしをとっていますが、市販のだしパックやめんつゆで作っても美味しく仕上がると思います。			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー250kcal たんぱく質 12.3g 脂質 3.8g 食塩相当量 3.8g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立第二保育園